

## Plan obozu Výběr Slezska 07. – 15. 02. 2015:

07. 02. 2015	sobota	<b>10.00 – 11.45</b>	<b>mecz Výběr Slezska – Havířov 03/04</b>
		<b>12.00 – 13.45</b>	<b>mecz Výběr Slezska – Havířov 01/02</b>
		13.00 – 13.00	obiad 03/04
		14.00 – 15.15	zajęcia na lodzie
		16.00 – 16.30	obiad 01/02
		17.00 – 18.00	trening bramkarski
		16.00 – 17.00	sala gimnastyczna 03/04
		17.30 – 18.30	rowery, sala gimnastyczna 01/02
		19.00 – 19.30	kolacja 03/04
		19.45 – 20.15	kolacja 01/02
		08. 02. 2015	niedziela
08.30 – 09.00	śniadanie 01/02		
<b>09.00 – 10.45</b>	<b>mecz Výběr Slezska – Vítkovice 03/04</b>		
<b>12.00 – 13.45</b>	<b>mecz Výběr Slezska – Vítkovice 01/02</b>		
12.00 – 12.30	obiad 03/04		
13.00 – 14.15	zajęcia na lodzie		
15.00 – 15.30	obiad 01/02		
16.00 – 17.00	rowery, sala gimnastyczna 03/04		
17.00 – 18.00	trening bramkarski		
17.30 – 18.30	basen 01/02		
19.00 – 19.30	kolacja 03/04		
19.30 – 20.00	kolacja 01/02		
09. 02. 2015	poniedziałek	07.00 – 07.30	śniadanie 03/04
		07.30 – 08.00	śniadanie 01/02
		09.00 – 10.00	sala gimnastyczna 03/04
		10.15 – 11.15	sala gimnastyczna 01/02
		11.00 – 12.00	zajęcia na lodzie 03/04
		12.15 – 13.15	zajęcia na lodzie 01/02
		12.45 – 13.15	obiad 03/04
		13.45 – 14.15	obiad 01/02
		15.15 – 16.15	zajęcia na lodzie 03/04
		16.30 – 17.30	zajęcia na lodzie 01/02
		16.30 – 17.30	siłownia, rowery 03/04
		17.45 – 18.45	siłownia, rowery 01/02
		18.30 – 19.00	kolacja 03/04
		19.00 – 19.30	kolacja 01/02

10. 02. 2015	wtorek	06.45 – 07.30	śniadanie 03/04, 01/02
		08.45 – 09.45	sala gimnastyczna 03/04, 01/02
		08.45 – 09.45	zajęcia na lodzie, trening bramkarski
		11.00	odjazd do Trinca
		12.00 – 12.30	obiad 01/02
		<b>13.00 – 14.45</b>	<b>mecz Třinec – Výběr Slezska 03/04</b>
		<b>15.00 – 16.45</b>	<b>mecz Třinec – Výběr Slezska 01/02</b>
		15.30 – 16.00	obiad 03/04
		17.00	odjazd do Karviny
		18.00 – 19.00	basen 03/04, 01/02
		19.45 – 20.15	večeře 01/02
		20.15 – 20.45	večeře 03/04
11. 02. 2015	środa	06.45 – 07.15	śniadanie 03/04, 01/02
		08.30 – 09.30	sala gimnastyczna 01/02
		08.30 – 09.30	zajęcia na lodzie 03/04
		09.45 – 10.45	zajęcia na lodzie 01/02
		09.45 – 10.45	sala gimnastyczna 03/04
		13.00 – 13.30	obiad 03/04
		13.30 – 14.00	obiad 01/02
		15.30	odjazd do Ostravy
		17.00 – 19.30	udział w meczu extraligi Vítkovice – Slavia Praha
		20.00 – 21.00	kolacja 03/04, 01/02
12. 02. 2015	czwartek	06.45 – 07.30	śniadanie 01/02, 03,04
		08.45 – 09.45	siłownia 01/02, 03/04, trening bramkarski
		08.45 – 09.45	zajęcia na lodzie 03/04
		11.00 – 12.00	obiad 01/02, 03/04
		13.30	odjazd do Orlovej
		<b>15.00 – 16.45</b>	<b>mecz Orlová – Výběr Slezska 03/04</b>
		<b>17.00 – 18.45</b>	<b>mecz Orlová – Výběr Slezska 01/02</b>
		19.00	odjazd do Karviny
		19.45 – 20.15	kolacja 03/04
		20.15 – 20.45	kolacja 01/02
		nebo utkání v Porubě, Frýdku ???	

13. 02. 2015	piątek	06.00 – 06.30	śniadanie 03/04, 01/02
		07.30 – 08.30	zajęcia na lodzie 03/04
		07.30 – 08.30	sala gimnastyczna, rowery 01/02
		08.45 – 09.45	zajęcia na lodzie 01/02
		08.45 – 09.45	sala gimnastyczna, rowery 03/04
		11.00 – 11.45	obiad 03/04, 01/02
		13.00 – 14.00	zajęcia na lodzie 03/04
		14.15 – 15.15	zajęcia na lodzie 01/02
		15.00 – 16.00	sala gimnastyczna 03/04
		16.00 – 17.00	sala gimnastyczna 01/02
		17.00 – 18.00	basen 03/04
		18.00 – 19.00	basen 01/02
		19.00 – 19.30	kolacja 03/04
		19.30 – 20.00	kolacja 01/02
14. 02. 2015	sobota	07.00 – 07.30	śniadanie 03/04
		08.30 – 09.00	śniadanie 01/02
		<b>09.00 – 10.45</b>	<b>mecz Výběr Slezska – Karviná 03/04</b>
		<b>11.00 – 13.00</b>	<b>mecz Výběr Slezska – Karviná 01/02</b>
		12.30 – 13.00	obiad 03/04
		13.00 – 14.15	zajęcia na lodzie, trening bramkarski
		15.30 – 16.00	obiad 01/02
		18.00 – 19.00	basen 03/04, 01/02
19.30 – 20.30	kolacja 03/04, 01/02		
15. 02. 2015	niedziela	07.00 – 07.30	śniadanie 03/04
		08.00 – 08.30	śniadanie 01/02
		09.00 – 10.00	zajęcia na lodzie 03/04
		10.15 – 11.15	zajęcia na lodzie 01/02
		10.30 – 11.00	obiad 03/04
		12.00 – 12.30	obiad 01/02
		13.30 – 14.30	zajęcia na lodzie 03/04
		14.45 – 15.45	zajęcia na lodzie 01/02

## Rozpis tréninků Výběr Slezska 07. – 15. 02. 2015:

07. 02. 2015	sobota	<b>10.00 – 11.45</b>	<b>zápas Výběr Slezska – Havířov 03/04</b>
		<b>12.00 – 13.45</b>	<b>zápas Výběr Slezska – Havířov 01/02</b>
		14.00 – 15.15	led
		17.00 – 18.00	MLP golmani
08. 02. 2015	neděle	<b>09.00 – 10.45</b>	<b>zápas Výběr Slezska – HC Vítkovice Steel 03/04</b>
		<b>12.00 – 13.45</b>	<b>zápas Výběr Slezska – HC Vítkovice Steel 01/02</b>
		13.00 – 14.15	led
		17.00 – 18.00	MLP golmani
09. 02. 2015	pondělí	11.00 – 12.00	led 03/04
		12.15 – 13.15	led 01/02
		15.15 – 16.15	led 03/04
		16.30 – 17.30	led 01/02
10. 02. 2015	úterý	08.45 – 09.45	led 01/02
		<b>13.00 – 14.45</b>	<b>zápas HC Oceláři Třinec – Výběr Slezska 03/04</b>
		<b>15.00 – 16.45</b>	<b>zápas HC Oceláři Třinec – Výběr Slezska 01/02</b>
11. 02. 2015	středa	08.30 – 09.30	led 03/04
		09.45 – 10.45	led 01/02
12. 02. 2015	čtvrtek	08.45 – 09.45	led 03/04
		11.00 – 12.00	oběd 01/02, 03/04
		<b>15.00 – 16.45</b>	<b>zápas HC Orlová – Výběr Slezska 03/04</b>
		<b>17.00 – 18.45</b>	<b>zápas HC Orlová – Výběr Slezska 01/02</b>
13. 02. 2015	pátek	08.45 – 09.45	led 01/02
		13.00 – 14.00	led 03/04
		14.15 – 15.15	led 01/02
14. 02. 2015	sobota	<b>09.00 – 10.45</b>	<b>utkáni Výběr Slezska – Karviná 03/04</b>
		<b>11.00 – 13.00</b>	<b>utkáni Výběr Slezska – Karviná 01/02</b>
		13.00 – 14.15	led
15. 02. 2015	neděle	09.00 – 10.00	led 03/04
		10.15 – 11.15	led 01/02
		13.30 – 14.30	led 03/04
		14.45 – 15.45	led 01/02